

Resiliência e burnout em trabalhadores de enfermagem

Elisabete Borges¹; Silmar Silva²; Cristina Queirós³; Patricia Baptista⁴ & Margarida Abreu⁵

¹Escola Superior de enfermagem do Porto, Professora Adjunta, (elisabete@esenf.pt); ²Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Brasil, Enfermeira, (silmarmaria@uol.com.br); ³Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Professora Auxiliar, (cqueiros@fpce.up.pt); ⁴Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo, Brasil, Professora Associada, (pavanpati@usp.br); ⁵Escola Superior de Enfermagem do Porto, Professora Coordenadora, (mabreu@esenf.pt)

Resumo

Introdução: O stress no trabalho e o Burnout geram significativas preocupações em enfermagem, afetando tanto os indivíduos e organizações. A resiliência permite a recuperação do equilíbrio perante situações de níveis elevado de stress.

Objetivo: Conhecer os níveis de Resiliência e de Burnout em enfermeiros e a relação entre ambos.

Metodologia: Foram aplicados um questionário de Caracterização Sociodemográfica e Profissional, a Escala de Resiliência e o Maslach Burnout Inventory. Participaram de forma anónima e voluntária 220 enfermeiros de hospitais públicos da área metropolitana do Porto, sendo 72% do sexo feminino, com idade média de 33,8 anos (DP=7,9), 56% solteiros e 63% não têm filhos, 82% têm a licenciatura, 73% têm vínculo definitivo, 79% trabalham em turno rotativo, tendo em média 10,8 anos (DP=7,9) de tempo de experiência na profissão e média de 6,7 anos (DP=6,4) de tempo na instituição.

Resultados: Encontraram-se níveis de moderada exaustão emocional, baixos valores de despersonalização e elevados valores de realização pessoal e médias elevadas de resiliência. Existe correlação negativa entre a exaustão emocional e resiliência, e correlação positiva entre a realização pessoal e resiliência. O turno apresentou resultado estatisticamente significativo ao nível da exaustão emocional e da despersonalização, apresentando valores mais elevados nos trabalhadores de turno rotativo em relação ao de turno fixo.

Discussão: A resiliência é uma variável capaz de reduzir a vulnerabilidade dos enfermeiros à exaustão emocional, e elevados valores de resiliência estão associados a menos stress, constituindo um fator de proteção do Burnout.

Conclusão: Os resultados demonstram que os enfermeiros que participaram neste estudo. apresentam moderada exaustão emocional, alertando para a prevenção do burnout, nomeadamente no que se refere aos turnos. A resiliência apresentou resultados elevados, surgindo como fator de proteção do Burnout.

Palavras-chave: Stress; Esgotamento Profissional; Resiliência; Enfermagem

Abstract

Introduction: Job stress and burnout are a significant concern in nursing settings, affecting both individuals and organizations. Resilience enables balance recovery after facing high levels of stress.

Aims: To know resilience and burnout the levels among nurses, and the relationship between them.

Methodology: We applied a sociodemographic and professional characterization questionnaire, the Resilience Scale and the Maslach Burnout Inventory. A sample of 220 nurses from public hospitals in the metropolitan area of Porto anonymously and volunteer participated, being 72% female, with an average age of 33.8 years ($SD=7.9$), 56% non-married, 63% without children, 82% graduated, 73% having a definitive bond, 79% work in rotating shift. They also have an average of 10.8 years ($SD=7.9$) of professional experience and an average of 6.7 years ($SD=6.4$) time at the institution.

Results: Moderate levels of emotional exhaustion were found and also low values of depersonalization, high values of personal achievement, and high levels of resilience. There is a negative correlation between emotional exhaustion and resilience, and a positive correlation between personal achievement and resilience. Shift showed a statistically difference for emotional exhaustion and depersonalization, showing higher values in rotating shift workers when compared with fixed shift.

Discussion: Resilience is an important variable to reduce the vulnerability of nurses to emotional exhaustion, and high resilience values are associated with less stress, being protective factor for Burnout.

Conclusion: Results showed that the nurses who participated in this study present moderate emotional exhaustion, alerting to burnout prevention, especially, job shifts. Resilience showed high results, emerging as a burnout protective factor.

Keywords: Stress; Burnout; Resilience; Nursing

Introdução

O stress no trabalho e o Burnout dos trabalhadores de enfermagem têm gerado preocupações, pois afetam tanto os indivíduos como as organizações (Davey et al., 2016).

O stress no trabalho é considerado um processo de adaptação temporária acompanhado por sintomas fisiológicos, físicos e/ou cognitivos (Davey et al., 2016). No entanto, quando o enfrentamento desta situação laboral se torna prolongado, o trabalhador pode passar a apresentar um aumento na exaustão emocional e na despersonalização e redução na realização pessoal, caracterizando a síndrome de Burnout, resposta ao processo de stress crônico ocupacional (Maslach e Leiter, 2008).

A exposição ao stress crônico no cotidiano de trabalho da enfermagem pode ser evidenciada por diferentes elementos que têm gerado altos níveis de stress, como: jornadas de trabalho prolongadas, dimensionamento pessoal não adequado em termos quantitativos e qualitativos, falta de reposição dos trabalhadores decorrente do absenteísmo-doença, alta produtividade, alcance de objetivos institucionais e de indicadores produtivos e de qualidade, relações de poder e hierárquicas extremamente demarcadas, exposição aos agentes biológicos, aos agentes químicos, entre outros (Abreu, Gonçalves e Simões, 2014; Metzger, 2011; Ramos, Souza, Gonçalves, Pires e Santos, 2014).

Assim, o trabalho de enfermagem é composto por diferentes aspectos contribuintes na manutenção do stress e, muitas vezes, não há muito que se possa fazer. No entanto, uma possibilidade para o enfrentamento do stress proposta por Maslach e Leiter (2005) consiste em pensar em estratégias para aumentar o número de aspectos positivos do trabalho. Pode-se também utilizar a resiliência para fortalecer e proteger o trabalhador perante os fatores stressores.

Algumas pesquisas já vêm demonstrando a promoção das características sadias e protetoras dos trabalhadores, ou seja, fortalecer o trabalhador por meio da promoção da resiliência frente às adversidades a que estão submetidos, como uma estratégia para o enfrentamento do stress laboral elevado (Belancieri, 2007; Chan, Chan e Kee, 2013; Rodrigues, Barbosa e Chiavone, 2013).

Grotberg (2005, p. 15) define resiliência como “a capacidade humana para enfrentar, vencer e sair fortalecido ou transformado por experiências de adversidade”, denotando a ideia de evolução. Na verdade, a resiliência permite ao trabalhador recuperar o seu equilíbrio, perante níveis elevados de stress no seu ambiente de trabalho (Wagnild, 2011).

Este trabalho tem como objetivo conhecer os níveis de Resiliência e de Burnout em enfermeiros e a relação entre ambos.

Metodologia

Participantes

Estudo transversal, descritivo e comparativo efetuado em enfermeiros de hospitais públicos da área metropolitana do Porto. Participaram de forma anônima e voluntária 220 enfermeiros de hospitais públicos da área metropolitana do Porto, sendo 72% do sexo feminino, com idade média de 33,8 anos (DP=7,9), 56% solteiros e 63% não têm filhos, 82% têm a licenciatura, 73% têm vínculo definitivo, 79% trabalham em turno rotativo, tendo em média 10,8 anos (DP=7,9) de tempo de experiência na profissão e média de 6,7 anos (DP=6,4) de tempo na instituição.

Instrumentos

Foram aplicados um questionário de caracterização sociodemográfica e profissional, a Escala de Resiliência (adaptado de Pesce et al., 2005, do português do Brasil para português de Portugal; Wagnild e Young, 1993) e o Maslach Burnout Inventory (Marques-Pinto e Picado, 2011; Maslach e Jackson, 1997).

Procedimentos

Utilizou-se a técnica bola de neve (snowball) para a recolha de dados, e o contato inicial foi estabelecido com participantes do curso de especialização da Escola Superior de Enfermagem do Porto (ESEP). Todos os participantes foram esclarecidos sobre os objetivos da investigação e dada garantia da confidencialidade e do anonimato, bem como foi fornecido o consentimento informado. A participação foi voluntária e preencheram os questionários em formato impresso.

O tratamento e análise dos dados foram realizados no programa IBM-SPSS 21.

Apresentação e análise dos resultados

Os participantes apresentaram moderada exaustão emocional, baixos valores de despersonalização e elevados valores de realização pessoal e resultados elevados de resiliência. Além disso, encontrou-se correlação negativa entre a exaustão emocional e resiliência, e correlação positiva entre a realização pessoal e resiliência (Tabela 1).

Tabela 1: Média, Desvio-padrão e Correlações de Pearson entre Burnout e Resiliência

Variáveis	M	DP	1	2	3	4
1. Exaustão Emocional	2,81	1,26				
2. Despersonalização	1,14	1,10	,435**			
3. Realização Pessoal	4,49	,83	-,273**	-,193**		
4. Competências Pessoais	5,76	,60	-,191**	-,117	,431**	
5. Aceitação de si mesmo e da vida	4,98	,77	-,287**	,458	,335**	,588**

*p ≤ 0.05 **p ≤ 0.01

A análise de regressão Enter (Tabela 2) revelou que as variáveis individuais (habilitações, sexo, estado civil, idade e existência de filhos) e profissionais (vinculo, turno, anos de experiência e anos na instituição) não são preditoras do burnout, enquanto a resiliência explica negativamente 9% do burnout e positivamente 25% da realização pessoal.

Tabela 2: Regressão (Enter) das variáveis individuais, profissionais e resiliência no burnout

Variável Dependente	Variáveis Preditoras	R ²	R ² change	F(sig)
Exaustão Emocional	Individuais	,026	,026	0,952 (,449)
	Profissionais	,074	,048	2,268 (,064)
	Resiliência	,164	,090	9,393 (,000***)
Despersonalização	Individuais	,043	,043	1,606 (,161)
	Profissionais	,086	,044	2,108 (,082)
	Resiliência	,094	,008	0,731 (,483)
Realização Pessoal	Individuais	,026	,026	0,974 (,435)
	Profissionais	,056	,030	1,381 (,242)
	Resiliência	,304	,248	31,072 (,000***)

*p<.050 **p<.010 ***p<.001

O turno apresentou diferença estatisticamente significativo ao nível da exaustão emocional ($p < 0,030$) e da despersonalização ($p < 0,001$), apresentando valores mais elevados nos trabalhadores de turno rotativo em relação ao de turno fixo (Tabela 3). As restantes variáveis sociodemográficas e profissionais não apresentaram diferenças estatisticamente significativas.

Tabela 3: **Análise comparativa em função do turno**

	Turno	N	M	DP	Test t-Student
Exaustão Emocional	Fixo	46	2,44	1,34	,030
	Rotativo	172	2,90	1,22	
Despersonalização	Fixo	46	,73	,85	,001
	Rotativo	172	1,25	1,13	
Realização Pessoal	Fixo	46	4,69	,77	,056
	Rotativo	172	4,43	,84	
Competências Pessoais	Fixo	46	5,83	,51	,311
	Rotativo	172	5,73	,61	
Aceitação de si mesmo e da vida	Fixo	46	5,07	,68	,330
	Rotativo	172	4,95	,78	

Discussão dos resultados

Os participantes do estudo apresentaram altos valores na resiliência e baixos na exaustão emocional e na despersonalização, o que permite inferir que a resiliência em níveis elevados pode ser agente protetora e promotora da saúde mental dos trabalhadores de enfermagem perante as adversidades vivenciadas no ambiente de trabalho.

Um estudo recente que também encontrou altos níveis de resiliência e ausência de burnout numa amostra de enfermeiros hospitalares, afirma que a resiliência é uma variável capaz de reduzir a vulnerabilidade dos enfermeiros à exaustão emocional, e que elevados valores de resiliência estão associados ao aumento da esperança de vida e de redução do stress, sendo um fator de proteção contra o Burnout (Rushton, Batcheller, Schroeder e Donohue, 2015).

Belancieri e Kahhale (2011) acreditam que trabalhadores que apresentam comportamentos resilientes, ou seja, aqueles que procuram o equilíbrio emocional e conhecer-se a si próprios, preparam-se técnico-cientificamente de acordo com as exigências laborais, anteveem as dificuldades, constroem novos sentidos e ações e elaboram estratégias de enfrentamento perante as dificuldades quotidianas a que estão submetidos como déficit de recursos humanos, de recursos materiais, finitude e sofrimento dos pacientes, conflito interpessoal, entre outros.

Conclusões

Os resultados obtidos no estudo permitiram conhecer os níveis de resiliência e de burnout de enfermeiros de hospitais públicos da área metropolitana do Porto, bem como as correlações entre estas duas variáveis no sentido de verificar se a Resiliência se constitui como protetora do Burnout e promotora da saúde mental. Os resultados demonstraram que os enfermeiros que participaram no estudo apresentam moderada exaustão

emocional, alertando para a prevenção do burnout, revelando também que o turno influencia o burnout. A resiliência apresentou resultados elevados, surgindo como fator de proteção do burnout.

Referências bibliográficas

ABREU, Renata Maria Dias; GONÇALVES, Rejane Maria Dias Abreu e SIMÕES, Ana Lúcia Assis - Motivos atribuídos por profissionais de uma Unidade de Terapia Intensiva para ausência ao trabalho. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 2014, vol. 67, nº 3, pp. 386-93.

BELANCIERI, Maria Fátima - *Promoção do processo de resiliência em enfermeiras: uma possibilidade*. São Paulo: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, 2007. Tese de Doutorado.

BELANCIERI, Maria Fatima e KAHHALE, Edena Maria Severino Peters - A saúde do cuidador: possibilidades de promoção de resiliência em enfermeiros. *Revista Mineira de Enfermagem*, 2011, vol. 15, nº 1, pp. 121-128.

CHAN, A. O., CHAN, Y.H., & KEE, J. P. - Exposure to crises and resiliency of health care workers in Singapore. *Occupational Medicine*, 2013, vol. 63, nº 2, pp. 141-144.

DAVEY, Anuradha, et al. - Are the adverse psychiatric outcomes reflection of occupational stress among nurses: an exploratory study. *Asian Journal of Medical Sciences*, 2016, vol. 7, nº 1, pp. 96-100.

GROTBERG, Edith Henderson Introdução: novas tendências em resiliência. In: Melillo A., Ojeda E. N. S. *Resiliência: descobrindo as próprias fortalezas*. Porto Alegre: Artmed, 2005, p. 15-22.

MARQUES-PINTO, Alexandra e PICADO, Luís - *Bem-estar e adaptação nas escolas portuguesas*. Lisboa: Coisas de Ler. 2011.

MASLACH, Christina e JACKSON, Susan E. MBI, *Inventário de Burnout de Maslach, síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial, manual*. Madrid: TEA. 1997.

MASLACH, Christina e LEITER, Michael P. - Reversing burnout: How to rekindle your passion for your work. *Stanford social innovation review*, 2005, vol. 3, nº 4, pp. 43-49.

MASLACH, Christina e LEITER, Michael P. - Early predictors of job burnout and engagement. *Journal of Applied Psychology*, 2008, vol. 93, nº 3, pp. 498-512.

METZGER, Jean-Luc - Mudança permanente: fonte de penosidade no trabalho? *Revista Brasileira Saúde Ocupacional*, 2011, vol. 36, nº 123, pp. 12-24.

PESCE, Rentat A., et al. - Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cadernos de Saúde Pública*, 2005, vol. 21, nº 2, pp. 46-448.

RAMOS, Erica Lima, et al. - Qualidade de vida no trabalho: repercussões para a saúde do trabalhador de enfermagem de terapia intensiva, que tem moldado o perfil epidemiológico de adoecimento dessa categoria. *Revista de Pesquisa: Cuidado é Fundamental Online*, 2014, vol. 6, nº 2, pp. 571-583.

RODRIGUES, Rosana Trindade Santos, BARBOSA, George Souza e CHIAVONE, Paulo Antonio - Personalidade e Resiliência como Proteção contra o Burnout em Médicos Residentes. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2013, vol. 37, nº 2, pp. 245-253.

RUSHTON, C. H, BATCHELLER, J, SCHROEDER, K. e DONOHUE, P. - Burnout and resilience among nurses practicing in high-intensity settings. *American Journal of Critical Care*, 2015, vol. 24, nº 5, pp. 412-421.

WAGNILD Gail M. *The Resilience Scale User's Guide for the US English version of the resilience Scale and the 14-Item Resilience Scale (RS-14)*. Worden, MT: The Resilience Center. 2011.

WAGNILD, Gail M. e YOUNG, H. M. - Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1993, vol. 1, nº 2, pp. 165-178.